

Rezept des Monats **Oktober**

Feldsalat mit Kürbis

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Hokkaido Kürbis
1 Dose	Kichererbsen
4 Hände voll	Feldsalat
	Salz, Pfeffer
	Paprikapulver
20 g	Kürbiskerne
2 EL	Olivenöl
3 TL	Apfelessig
30 g	Cranberrys, getrocknet
200 g	Feta



Zubereitung

Schritt 1

Den Kürbis waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb mit Wasser abspülen. Den Feldsalat waschen und zum Abtropfen in einem Sieb beiseitestellen.

Schritt 2

Den Kürbis und die Kichererbsen auf ein Backblech geben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und 1 EL Olivenöl würzen. Bei 200 Grad für etwa 20 Minuten im Backofen garen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Feta in kleine Würfel schneiden.

Schritt 3

Für das Dressing 1 EL Olivenöl und den 3 TL Apfelessig vermengen. Über den Salat geben und mit dem Kürbis, den Kichererbsen, den Kürbiskernen, den Cranberrys und dem Feta vermengen.

Wir wünschen einen guten Appetit!